



☐ Rando Santé - L'Isle-Adam : les 2 étangs et demi

Vendredi 10 octobre 2025



Qu'est-ce qu'une "Rando Santé" ?

Les « Rando-Santé » de l'AMRP s'adressent à tous, et en particulier :

- aux randonneurs souhaitant simplement marcher « **Moins vite, moins loin et moins longtemps** »,
- aux personnes qui temporairement ou pas ne peuvent plus suivre le rythme ou parcourir la distance des randonnées habituelles mais souhaitent conserver une activité physique et partager des moments conviviaux,
- aux personnes reprenant une activité physique après un accident de santé et devant le faire modérément et progressivement,
- aux personnes avec pathologies chroniques guéries ou stabilisées pour lesquelles le maintien d'une activité physique est recommandé : diabète, cardiopathies, bronchopathies ...

Elles permettent de marcher :

- => à un niveau plus facile que lors de randonnées traditionnelles,
- => dans un cadre dédié (itinéraires, rythmes, etc. adaptés à ce public),

- => dans les meilleures conditions de sécurité,
- => sous la conduite d'un animateur « Santé » spécifiquement formé.

Caractéristiques des parcours proposés :

- => **Terrains :** de préférence stables, uniformes et plutôt larges (allée de parc, piste forestière...)
- => **Distance :** limitée et déterminée par le niveau et l'état de forme des participants. 9km max.
- => **Dénivelé :** peu, voire pas de dénivelé, et progressif s'il y a. Évite les pentes à fort pourcentage.
- => **Durée :** Entre 2 et 4h
- => **Rythme :** déterminée par le niveau et l'état de forme des participants. Allure maximale: 3,5km/h

*L'**AMRP** bénéficie du **label Santé de la Fédération Française de Randonnée**. Les activités qu'elle propose dans le cadre de ce label sont organisées et gérées par un animateur spécifiquement formé « Rando-Santé ».*

Coordonnées

Parking de la Table de Cassan

rue de Beaumont, D 922

95290

L'Isle-Adam

Infos pratiques

- Distance : 4,90 ou 6,00 selon choix du groupe
- Départ : Parking Table de Cassan - 95290, L'Isle-Adam
- Coordonnées GPS du parking : N49.122049, E2.244235
- Indice IBP : 15
- Couleur : vert
- Difficulté : très facile, préparation physique moyenne
- Dénivelé + : 13 m.